

## Nährstoffgehalt Matcha (Hikari) im Detail\*

matcha.de

Nährstoff	Wert	Einheit
Kalorien gesamt	2,76	Kcal/g
Kalorien von Fetten	0,33	Kcal/g
Kohlenhydrate	333	mg/g
Zucker	18,5	mg/g
Ballaststoffe gesamt	314	mg/g
Wasserlösliche Ballaststoffe	48	mg/g
Wasserunlösliche Ballaststoffe	266	mg/g
Proteine	274	mg/g
Fett gesamt	37,1	mg/g
Gesättigte Fettsäuren	8,8	mg/g
Einfach gesättigte Fettsäuren	3,3	mg/g
Mehrfach gesättigte Fettsäuren	25,0	mg/g
Trans Fatty Acid	nicht nachgewiesen	
Tannin	99	mg/g
ORAC Wert	1573	Einheiten

Eisen	0,130	mg/g
Calcium	3,28	mg/g
Zink	0,042	mg/g
Kalium	20,50	mg/g
Natrium	0,052	mg/g
Vitamin A		
β-Karotin	300	µg/g
Retinol Äquivalent	25,00	µg/g
Vitamin C	1,85	mg/g
Vitamin E	0,183	mg/g
Koffein	34	mg/g
Cholesterin	nicht nachgewiesen	

Katechine Gesamt	134	mg/g
Epigallocatechingallat	70	mg/g
Epigallocatechin	39	mg/g
Epicatechingallat	15	mg/g
Epicatechin	8	mg/g
Gallocatechin	nicht nachgewiesen	
Gallocatechingallat	1	mg/g
Catechingallat	1	mg/g
Catechin	nicht nachgewiesen	

Aminosäuren gesamt	44,70	mg/g
L-Asparaginsäure	7,55	mg/g
L-Glutaminsäure	5,04	mg/g
L-Asparagin	1,89	mg/g
L-Serin	1,57	mg/g
L-Glutamin	1,15	mg/g
L-Threonin	0,90	mg/g
L-Arginin	6,30	mg/g
L-Alanin	0,62	mg/g
L-Theanin	16,84	mg/g
L-Tyrosin	0,31	mg/g
L-Valin	0,33	mg/g
L-Methionin	nicht nachgewiesen	
β-Amino Buttersäure	0,20	mg/g
L-Isoleucin	0,35	mg/g
L-Phenylalanin	0,50	mg/g
L-Leucin	0,29	mg/g
L-Lysin	0,86	mg/g

\*Quellen: Ecopro Research Co. Ltd. // By Standard Table of Food Composition in Japan Fifth Revised Edition, 2000 // Recourses Council, Science and Technology Agency, Japan

